



TRAINING AVANZATO DI SVILUPPO

BMT

RESPIRARE...LA VITA



dal 24 al 26 gennaio 2020

Domino Mare Resort & Spa a Bergeggi

Iscrizioni entro il 10 gennaio

posti limitati

Respirare è essenziale per sentirsi ed essere vivi. La regolazione del respiro è anche il primo e fondamentale schema somatico per far fronte alle esperienze negative vissute durante il periodo natale e prenatale. Quando un bambino sperimenta lo stress di un bisogno non soddisfatto, riduce la sua respirazione per limitare l'intensità dello stress che sente. La respirazione ridotta rende anche impossibile sentirsi pienamente vivi e presenti. Dobbiamo respirare pienamente per sperimentare il nostro vero Sé.

Un seminario per scoprire la propria modalità prevalente di respiro; con il petto, con la pancia, col diaframma...nella consapevolezza che rappresenti il riflesso del modo in cui si affronta la vita.

Tre giorni dedicati a sperimentare diverse tecniche di respiro per affinare la disponibilità all'incontro autentico con sé.

L'importanza del respiro trova profonde radici nelle culture orientali che sulle tecniche di respirazione hanno elaborato una vera e propria filosofia di benessere fisico e psichico.



Trainer dott.ssa Isabella Benzoni

Codocenti: csl Sabrina D'India
csl Mariacldia Porcella



Per informazioni e iscrizioni:

dott.ssa Isabella Benzoni isabellainsieme@gmail.com cell 3389173273

csl Sabrina D'India sabrinadindia@ymail.com cell 3286787443

csl Mariacldia Porcella maricipi@hotmail.it cell 3477374302

www.associazione-insieme.org